un ebook de

ANTONI MARTÍNEZ

21 CLAVES

para relajarse antes de una primera cita

PSICOLOGÍA HETEROSOCIAL

21 CLAVES
PARA RELAJARTE
ANTES DE UNA PRIMERA CITA

- *Antoni Martínez* –

www.egolandseduccion.com

www.psicologiaheterosocial.com

Créditos:

Título Original: "21 Claves para relajarte antes de una cita"
C/2014 Editorial Psicología Heterosocial
Tejedor Liberi S.L. C/ Jesús n° 60-46007 Valencia

http:info@psicologiaheterosocial.com
Primera edición: Marzo 2014

ISBN: 978-84-940194-3-2

Escritor: Antoni Martínez Monzó
Diseño de Cubierta: Tejedorpublicitario.com
Maquetación: Jorge López Fresco

A todas mis primeras citas,
recordando que quizás ambos estábamos un
poquito nerviosos ante la expectativa del encuentro...
y lo bonito de haber sentido tal sensación...

ÍNDICE GENERAL

LAS REGLAS DEL JUEGO

INTRODUCCIÓN

CLAVES

1. ¡Felicítate ahora mismo!
2. ¿Por qué nos ponemos nerviosas/os? Lo que se entiende, se domina.
3. La logística es tu amiga. Prepara el terreno.
4. ¿Por qué ha querido quedar contigo?
5. ¿Por qué quieres quedar con esa persona?
6. Aprovecha tus nervios.
7. ¡Anímate!
8. Optimiza tu higiene.
9. Ir hecho un pincel, ir como una princesa.
10. En tiempo de relax (I). Relajación Muscular.
11. En tiempo de relax (II). Meditación Sencilla.
12. Tu plan es el más chulo del mundo.
13. Ten un plan B bajo la manga.
14. Haciendo que la conversación avance.
15. No estás quedando con el Joker o con Catwoman, sino con una persona normal.

16. Suelta tu voz.
17. ¿Llevar cosas preparadas para contar o no?
18. Tras una relación de pareja con alguien.
19. La primera de muchas nuevas citas.
20. Si la cita no va bien.
21. Crea tu propia clave.
EPILOGO
AGRADECIMIENTOS

LAS REGLAS DEL JUEGO: ¿CÓMO LEER ESTE EBOOK?

¿Esto es un libro normal?

No, es un libro interactivo y práctico. Por nuestra experiencia en formación creativa de habilidades sociales, diseñamos este formato como un atajo divertido y refrescante. Incluso podríamos decir que se parece más a un videojuego que a un libro normal. Te proponemos 21 claves para desarrollar esta habilidad. Cada clave interiorizada de las 21 seleccionadas, significará para ti un gran paso. Tómate este Ebook como un camino lleno de pruebas, retos y sorpresas. Casi sin darte cuenta y cumpliendo las normas estarás ganando muchos músculos en un gimnasio de la personalidad.

¿Me puedo leer el libro en un día?

Sí, pero no te lo aconsejamos. ¿Te puedes leer un manual de chino en un día? Sí, pero no te lo aconsejamos. Ya que cada una de las claves necesita un trabajo, un tiempo para interiorizar, reflexionar y poner en práctica. Lo ideal es que hojees el libro (léelo todo por encima), pero que a la hora de trabajar, le dediques a cada clave el esfuerzo y el tiempo necesarios para superarla con éxito y que forme parte de ti.

¿Por qué cada clave tiene un color/dificultad?

Por qué no todas las claves son iguales, ni todas las personas son iguales, es puramente orientativo. Puede ser que lo que hemos clasificado como difícil, para ti sea sencillo, o al contrario. Nosotros hemos querido establecer un criterio de dificultad para que entiendas que tanto la enseñanza como el aprendizaje es gradual, así como los resultados (cada vez irás notando que esta habilidad forma más parte de ti)

¿Tengo que hacer todos los ejercicios?

Sí. Unos nos requerirán segundos y otros días, pero si lo hemos escogido es porque estamos convencidos de que su realización te ayudará a interiorizar la habilidad que te propone. Verás que algunos de los ejercicios necesitan que quedes con amigos, otros que veas películas, reflexiones, escribas textos e incluso que juegues a juegos. Si te exiges todo este trabajo, nosotros podremos garantizarte significativas mejoras que formarán parte de tu identidad.

¿Cuál es la clave 21?

Aún no está escrita. En todos los libros de la colección 21 claves, falta siempre la clave 21. Nuestra forma de enseñar se basa en potenciar la capacidad de crear estrategias, recursos y herramientas propias, es decir, que aprendas no solo lo que te podamos enseñar si no que generes conocimientos a tu medida y a tu manera. Nos encantaría que cuando tengas escrita tu clave 21 o 22 o 23 nos las enviarás por correo o video o paloma mensajera, para poder aprender nosotros también de ti.

¿Tengo que comprarme toda la colección?

Sí, siempre. Habrá títulos con los que te sientas más identificado o que creas que te puedan venir mejor, pero en verdad todas las habilidades están relacionadas entre sí. Quizá ser ingenioso te permita relajarte en una primera cita, o ser más asertivo te permita mantener tu felicidad (y así hasta el infinito podríamos estar). En definitiva, necesitamos de todas estas habilidades para cultivar los 360º de nuestra vida.

INTRODUCCIÓN

Estimada amiga, querido amigo:

Ya tienes este Ebook en tus manos, has leído Las Reglas del Juego y pronto pasarás a las claves. Utilizando una metáfora marinera: estás a punto de subir al barco. Por cierto, en buen barco te has subido, te felicito. Me puedo imaginar pocos barcos mejores que el de las primeras citas.

Cuando nos decidimos a quedar con alguien alejados de un encuentro grupal, estamos empezando a legitimar un vínculo. Puede que acabemos teniendo sucesivas citas, que nos hagamos novios, que nos acostemos o que acabemos agradeciendo el darnos cuenta a tiempo que esa persona no era para nosotros en ese momento preciso. Todos los resultados son buenos. ¡Y si te interesa la seducción, las citas son el formato perfecto! Es el vehículo que hemos legitimado para decir: "Queremos conocernos más".

Recordando mis primeras citas y hablando con amigos y amigas, vi la utilidad de un libro como este. Lo que quiero en él es que tengas ideas para afrontar más relajado o más relajada tus primeras citas y las que vengan y que además lo que aquí aprendas te sirva en otros ámbitos. Que te rías, que te lo pases bien leyendo el Ebook y que además me lo cuentes en www.egolandseduccion.com No permitas que los nervios normales ante el hecho de quedar con alguien que te gusta, te atenacen. Lo que aquí quiero conseguir contigo es que puedas mostrar tu verdadero yo —el verdaderamente atractivo- y que dejes los nervios a un lado. Además las claves de este Ebook te van a permitir afrontar otras situaciones diferentes con mayor tranquilidad, a modo de círculo virtuoso.

Retomo lo que te comentaba en el primer párrafo. Quizás sí hayan barcos mejores que el de las primeras citas. Aquí tendríamos el de las segundas, terceras, cuartas y sucesivas. Cuando ya estamos desarrollando un lazo fuerte con esa persona que nos gusta y que si, estamos repitiendo, a ella también le gustamos. Mientras, estimada amiga, querido amigo, vas a gozar de tu primera cita. Lee y disfruta…

Para cualquier duda o consulta que tengáis:

Página Web: www.egolandseduccion.com

Página de Facebook: egolandseduccion.com

Canal de Youtube: egolandseduccion

Facebook Personal: Antoni_Martinez_Psicólogo

Para leer algunos de mis artículos: Artículos_Antoni

Para apuntarse a talleres: Talleres_EgolandSeduccion

Para comprar nuestros libros. Tienda Egoland Seduccion

Antoni Martínez Monzó

1- ¡FELICÍTATE AHORA MISMO! Nivel 1

Todo ha ido bien. Él, por fin, se ha decidido a quedar contigo, ella ha aceptado tu invitación. Quizás llevaras tiempo pensando en proponerle una cita, o haya sido fruto de la casualidad. Puede ser que incluso nada de esto haya sido planeado sino que una amiga te haya preparado una cita a ciegas (por cierto, ¡qué bonito es tener amigas así! Amigas, no dudéis en organizarme citas de ese tipo). O que te hayas armado de valor y a esa persona que crees que podría tener un lugar fundamental en tu vida por fin le has propuesto quedar... y ha aceptado.

En todas esas situaciones, vas a tener un cierto nivel de nerviosismo, pero en algunas puede que más que en otras y esto va a depender de muchos factores: cuánto te gusta esa persona; o tu experiencia en tener citas, entre otros. Pero algo de nervios siempre va a haber. Aquí no vale lo de beberse tres cervezas antes de quedar. Un poco de alcohol nos ayuda y desinhibe en una cita, como el prestigioso y tres veces premio Nobel doctor López Alfajor recomienda, aunque yo no te diría que lo hagas sistemáticamente a la hora de quedar.

En todas estas claves vamos a trabajar a fondo cómo disminuir esa ansiedad, sentirte más segura o más seguro y a aprender recursos nuevos, comenzando ahora mismo. Pero lo que te voy a proponer en esta primera clave es muy sencillo: felicítate. Prémiate por poder tener esa experiencia, por haberte atrevido a pedirle una cita, por haber superado tus miedos y haber aceptado una quedada. Te estás atreviendo, te estás exponiendo... ¡estás vivo/a y acumulando nuevas experiencias! Siente que estás aprovechando momentos y haciendo unas de las cosas que te hacen sentir bien: salir, quedar, conocer a alguien.

Ejemplo:

Has quedado para dar una vuelta por el centro con esa persona que tanto te ha llamado la atención últimamente. Sientes cierta ansiedad previa, ¿será tal y cómo me lo imagino? ¿realmente le gustaré? ¿se producirá alguna situación incómoda, como quedarnos sin cosas de que hablar? ¿Caerá el cielo sobre nuestras cabezas, como temían Astérix y Obélix? Bien, eso, si es que se llega a producir, no ha pasado, así que de momento...

Ejercicio:

¡Felicítate! Este va a ser el ejercicio más sencillo de todos los de este manual. Te animo a que simplemente te mires el espejo y, de manera sincera, expreses tu gratitud a ti mismo por ir a vivir esa situación y las sensaciones que traen consigo una primera cita. Así que mírate, dite a ti mismo, dite a ti misma, cosas bonitas y siente esa alegría, antídoto contra malos momentos. Si te resulta algo ridículo la primera vez, es normal. Te puedo asegurar que yo mismo lo hago y funciona bien. Ahora, ponte tus mejores galas pre-citas y sigue leyendo.

2- ¿POR QUÉ NOS PONEMOS NERVIOSAS/OS? LO QUE SE ENTIENDE, SE DOMINA. Nivel 2

La ansiedad es una emoción que sentimos cuando algo nos parece amenazante. En esta frase hay dos cosas importantes. Primero la palabra ansiedad, que es la respuesta que se produce cuando percibimos una posible amenaza. La segunda, la emoción, entendida como reacción ante ella.

En casi todos los manuales de autoayuda donde se nos explica la diferencia entre miedo y ansiedad, podemos encontrar el siguiente ejemplo: Suponed que nos encontramos hace 10000 arios en una sabana africana y que nos persigue un león. Me hubiera gustado haber tenido la idea de tal ejemplo y haberlo registrado, como derechos de autor... ¡ahora estaría forrado! En todo caso, ¿por qué tal ejemplo? Porque escenifica bien la diferencia entre esos dos conceptos. Sentiremos miedo y es bueno que así sea si nos persigue un león con la intención de comernos. Tenemos un programa biológico para sentir miedo ante situaciones que nos amenazan; eso nos permite prepararnos para la lucha o la huida, tensar los músculos, que nuestro corazón bombee la sangre más rápido y que la adrenalina se nos dispare.

Ahora bien, la ansiedad sería un miedo mal enfocado. Sería un miedo que no tiene algo específico y de verdad que lo provoque. Tener que dar una charla ante otras personas puede ser difícil y activarnos, pero no debería hacernos perder el control. Lo mismo ante una entrevista de trabajo, lo mismo ante una primera cita. No hay un león que quiere despedazarnos un brazo con sus colmillos.

Ejemplo:

Mireia ha quedado con Francisco con la intención de ir a una cafetería bastante cool donde hacen los mejores capuchinos de la ciudad. Resulta que Mireia es aficionada a los deportes de riesgo y ha hecho varias veces puenting, y se ha tirado en paracaídas. Sin embargo, le sorprende verse tan nerviosa ante los ojos verdes de Francisco, que ante esas actividades tan adrenalíticas...

Ejercicio:

Repasa mentalmente otras primeras citas que tuviste:

- ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? • Ello conectado con el resultado de la cita... ¿lo pasaste bien? ¿aprendiste cosas?
- ¿Acabó la cita con la promesa de volver a veros, con besos? ¿O en todo caso la cita no fue del todo bien y simplemente visteis que no pegabais?
- En cualquiera de esos casos, date cuenta... ¿fue tan fiero el león como lo pintaban?

3- LA LOGISTICA ES TU AMIGA. PREPARA EL TERRENO. Nivel 1

Recuerdo aquella vez donde en el pub donde había quedado con mi cita, estaba montada una Jam Session que nos dejó a ambos alucinados. Ayudó y mucho a que la velada acabara con final feliz. También aquella otra vez donde se me ocurrió quedar para comer, invitando yo, sin haber caído en que era días de puente y muchos de los sitios en que había pensado estaban cerrados, con los consiguientes retrasos y sonidos en los estómagos, que reclamaban su comida.

Los imprevistos a veces nos juegan una mala pasada, así que no es mala cosa llegar pronto a la cita. No, no es un rasgo de hembras o machos alfa llegar tarde, más bien es de personas maleducadas, así que olvídate de llegar aposta 30 minutos tarde.

Si nos preparamos de antemano ante lo que va a venir, que es precisamente de lo que va este e-book, podemos controlamos, estar relajados. ¿No te ha pasado que cuando llegas a un sitio deprisa, o corres para coger un autobús, lo haces acalorado?

Si es un lugar nuevo, ve antes y pega una vuelta. O investiga por Internet si eso te hace sentir más tranquilo/a. Aquí, como en tantas otras ocasiones, el sentido común manda. Si precisamente eres el tipo de persona a quien le relajará más dejarte llevar por la aventura, ya sabes.

Ejemplo:

David ha invitado a Tatiana a ver una obra de teatro experimental llamada "Pierna de cordero como arma homicida". No tiene mucha idea de qué va, pero su amigo Borja, que siempre está en todo lo alternativo, se la ha recomendado. David ha hecho bien en llegar un poco antes al teatro, puesto que en los carteles y oyendo los comentarios se da cuenta de que los actores actúan desnudos en la obra. Cree que a Tatiana, que es un poco alocada, le encantará; también recuerda cómo hubiera sido tal cita con Rosa, una noviecita que tuvo, a quien esa pieza le hubiera impresionado más que ver a una cebra bailando ballet.

Ejercicio:

Algo que te vendrá muy bien tanto para una primera cita, como para una segunda como para otras tantas situaciones, será el tener una batería de planes programados. En cada ciudad hay carteleras y revistas, tanto en papel como online que te ofrecen una gran cantidad de posibilidades, sitios interesantes, locales gastronómicos... Puedes hacer tu propia selección de sitios a los que ya has ido y te gustan y de otros a los que te gustaría ir. Podrás así invitar a aquellos lugares "tuyos" o descubrir lugares nuevos conjuntamente. Te recomendaría seleccionar un par de bares, lugares para visitar, eventos a venir y restaurantes.

4- ¿POR QUÉ HA QUERIDO QUEDAR CONTIGO? Nivel 2

Ya tienes algo ganado. Quizás mucho. A veces se nos olvida que cuando alguien decide quedar con nosotros es porque lo ha decidido libremente, que nadie le ha obligado y que algo ya le llamó la atención de nosotros. Quizás que nos viera como a alguien confiable, o le gustara nuestro sentido del humor, o lo elegantemente que vestimos. O varias cosas combinadas y desea saber más. En todo caso, esto debería de servir por si solo para tranquilizarte, independientemente de que en el futuro esa primera cita sirva para tener una bonita aventura, haceros amigos o enamoraros como Romeo y Julieta, como Topo Gigio y Jaboneta o como las grandes parejas que en el mundo han sido.

Siempre hay algo bonito y especial en las primeras citas. Es esa magia de descubrir de verdad a quien tenemos delante y permitir que nos descubran a nosotros. Esa chispa en el hecho de acercarnos a otra persona y ver nuestras afinidades y lo que nos podemos aportar mutuamente. Y eso, el hecho de aceptar tu invitación o de tu aceptar la suya ya lo tienes.

Ejemplo:

Has quedado con la excusa de compartir un par de libros interesantes con ese/a compañero/a de trabajo al que hace poco conociste. Pero está claro para todos (incluido tu y tu cita) que hay algo más entre esos dos pajaritos que han quedado en esa zumería tan agradable. Esos mismos libros podía hacerlos encontrado en alguna de las librerías de tu ciudad, sin embargo, habéis decidido quedar. Algo hay, nadie decide invertir un tiempo en dar el paso de quedar con alguien si no hay una clara atracción o la clara expectativa de que podría haberla.

Ejercicio:

Es importante conocer cada vez mejor qué es lo que uno tiene que ofrecer al mundo, de manera cada vez más pulida y acertada. Cuestión de autoestima y seguridad en uno/a mismo/a, lo que te hará afrontar con mayor relajación tus citas. Esto, desde nuestro proyecto Egoland Seducción, nos parece fundamental, tanto que lo trabajamos a fondo en nuestro taller "Sedúcete a ti mismo". Vamos a proponerte aquí uno de los ejercicios que a tal efecto podemos realizar:

1. Escribe el mayor número de palabras o frases que te describan.
2. Señala con un + o con un — lo positivo y lo negativo, respectivamente.
3. Haz dos columnas. En la izquierda pon lo negativo y deja espacio a la derecha para rectificar, siguiendo las siguientes reglas:
    1. Tacha los términos claramente peyorativos.
    2. Usa un lenguaje preciso ("despistado/a", ¿qué quiere decir exactamente?)
    3. Usa lenguaje específico, no general (borrar las palabras "todo", "siempre", "nunca" etc.)
    4. Encuentra excepciones a tales características.

5- ¿POR QUÉ QUIERES QUEDAR CON ESA PERSONA? Nivel 2

La primera respuesta es "porque me gusta" o aún más probablemente por algo como "me parece alguien interesante con quien quedar". Si has pensando eso, eres una persona normal, como psicólogo te lo confirmo ¡Otro motivo para relajarte! Ahora, amigos míos, vamos a refinar esto un poco más.

Este punto es importante porque quizás te lo van a preguntar directamente en la cita, sutilmente y si no te lo preguntan ganarás muchos puntos si se lo dices. Si hay un punto clave en citas iniciales va a ser este... ¿por qué nos hemos juntado? En ocasiones será fácil y evidente responder, en otras no tanto y siempre será interesante aclarar esto. Evidentemente podrás tener dos respuestas, una primeriza al empezar la cita y otra mucho más formada al final de la misma.

Puede que quieras quedarte con la expectativa de no pasar una tarde en soledad o por querer sexo. Esto es lícito y no censurable. En todo caso estoy convencido de que puedes encontrar mejores razones: esa persona con la que quedas es única y especial, al igual que tú. Así que cualifícala.

Ejemplo:

Robustiano (Robus para sus amigos) ha invitado a Marciana (Marci para sus amigas) para tomar un café. Ambos se conocieron en una fiesta organizada por un club de personas con nombres raros. Casi al acabar la cita Robus le pregunta a Marci:

Robus: ¿Sabes? Tengo curiosidad, ¿por qué te apeteció quedar conmigo?

Marci: (sonrisa) Algo me animó a ver más de ti... y además fuiste muy claro al decirme que te apetecía mucho quedar conmigo.

No hay respuestas perfectas, toda respuesta que des con tus palabras estará bien, si lo dices de manera honesta, genuina y con generosidad. Si puedes expresarte con precisión mejor que mejor, aunque no te obsesiones con ello.

Ejercicio:

Haz una lista con aquellas cosas que conoces de esa persona. Esto puede ser oral o escrito. Quizás no sepas mucho aún de él o de ella, pero seguro que ya sabes unas cuantas, o al menos las intuyes. ¿Qué puedes decir de su físico, de su actitud, de su personalidad? Para ampliar este punto, puedes averiguar muchas más cosas en el capítulo dedicado a la Cualificación en el libro "Seductor" donde encontrarás todas las claves si piensas que puedes mejorar en este aspecto.

6- APROVECHA TUS NERVIOS. Nivel 3

Como bien sabes, este Ebook va sobre cómo afrontar de manera más tranquila tu primera cita con alguien (quitar con alguien, se sobreentiende), y estoy seguro de que al final de la lectura del mismo llevarás esto mucho mejor, evitando sentirte como un pulpo en un garaje o como en una fiesta de vestirse de japoneses donde tu vas de cowboy o de cowgirl, cuando afrontes esa primera cita.

Ahora bien, si te consideras una persona tímida esta clave te va a venir especialmente bien. Ese ligero nerviosismo (no confundir con lo que vimos en la clave 2 sobre la alta ansiedad) te va a venir bien. Esa activación es buena. Como dice Luis (Egoh), "esos nervios no son más que un paso hacia el éxito".

Esta es una buena manera más de aprovechar tus debilidades, en este caso sentir cierta inquietud te va a activar. Te va a dar la energía, el impulso. En este, sentido una ligera ansiedad será tu aliada.

Esa misma ansiedad es la que sienten muchos actores, cantantes, deportistas, conferenciantes y muchos profesionales más antes de "salir al ruedo". Muchos actores, de hecho, se confiesan como grandes tímidos.

Yendo incluso más allá, no sólo es sentir timidez o nervios, si no el no tener ni idea de lo que uno está haciendo. Hay una frase de Woody Allen que nos dice que "el 80% del éxito es estar ahí".

Los nervios se pasarán... pero no esperes a que pasen mirando al reloj cada minuto. Acude a la cita, deja que siga adelante y si no te centras mucho en ellos se acabarán yendo.

Ejemplo:

Carla ha quedado con Max para dar un paseo en bici y tiembla más que unas castañuelas. Pues Max tiene cierta fama de mandanguero. Ahora bien, la buena de Carla ya se ha leído el Ebook sobre primeras citas de Antoni y sabe que esos nervios son buenos, pasarán en un ratito y si Max tiene esa fama... que se prepare, porque ella también puede ser una chica de armas tomar.

Ejercicio:

Observa por la tele o en vivo la concentración de los atletas antes de una competición. Los atletas de élite disponen de entrenadores, coaches, psicólogos deportivos etc. que les ayudan en esta tarea. Concentran su atención en la tarea que tienen que realizar, centran sus sentidos en ella y visualizan claramente lo que quieren conseguir; en todo caso, saben que están nerviosos y que ello es normal. Antes de la carrera se preparan sintiendo los necesarios nervios y la tan necesaria activación.

7- ¡ANÍMATE! Nivel 1

¡Es hora de pasarlo bien! Vamos a darle combustible a tus neuronas, músculos, huesos, tendones, apéndice y todas las partes del cuerpo que se te ocurran. Como seguro has experimentado muchas veces, la cosa cambia si afrontas un encuentro del tipo que sea, con un estado de ánimo u otro. Tú mejor que nadie sabes qué es lo que te pone a tono, lo que te anima y te pone flamenco/a. La música es seguramente el mejor ejemplo. Durante mucho tiempo yo mismo he mantenido la costumbre de escuchar determinadas canciones antes de tener una cita, todas ellas eran canciones que me animaban y elevaban mi ánimo. Eso además te permitirá estar más desinhibido/a.

El estado de ánimo depende en buena medida de nosotros mismos. Sí, las circunstancias influyen, aunque en muchos casos no tanto como creemos. Ir a comprarle un regalo a un amigo por su cumpleaños puede convertirse en un rollo o en algo muy divertido. De ti depende. Según como enfoquemos lo que tenemos que hacer, nuestro estado de ánimo lo modificaremos también.

Ejemplo:

Tarde de domingo. El fin de semana ha sido mandanguero y lleno de emociones. La dulce resaca del fin de semana trae el querer quedarte tumbado/a en el sofá. Aunque el plan está a punto de cambiar radicalmente con un mensaje de "Whatsapp" que dice: "Hola! Que tal el finde? Te apetece hacer algo esta tarde?" Cosas de la vida, viene de parte de alguien con quien te ilusiona tanto quedar como si fuera Brad Pitt o Megan Fox. Algo vas a tener que hacer para animarte...

Ejercicio:

Cuando queremos cargarnos de energía y animarnos de manera rápida, es preferible tener lo que vamos a necesitar, preparado. Una buena manera para ello puede ser tener preparada una lista de reproducción de Youtube con temas que nos estimulen. Lo mismo podemos hacer con algunos textos recopilados (poemas, historias cortas) que nos motiven y estimulen nuestro estado de ánimo. Puedes hacerlo por defecto antes de tus primeras citas.

8- OPTIMIZA TU HIGIENE. Nivel 1

Si eres chica y tienes una primera cita depílate. Si eres chico depílate también. Respecto de la cara, imprescindible aplicarse una crema exfoliante y luego una crema hidratante. Si estamos en una época en la que ya hace sol, crema solar factor de 50 para arriba. Ellos pueden afeitarse o recortarse la barba. Ellas aplicarse una base, maquillaje, lápiz de labios y contorno de ojos. Qué demonios, que ellos se pongan contorno de ojos también. En la ducha ya deberemos habernos aplicado champú, fregarnos bien con una esponja rugosa y lavarnos con champú y acondicionador (todo el uno o no). Al vestirnos, desodorante. Y cuando ya estemos vestidos, perfume o colonia. Antes de calzarnos, desodorante para los zapatos y spray para el buen sabor de boca, de esos mentolados. ¡Ah! Y no te olvides hacerte la manicura y pedicura.

Por supuesto, esto es exagerado, y no vamos a tener que pasarnos 6 horas poniéndonos a punto. Sin embargo, a veces se nos pueden olvidar las cosas más básicas; la higiene y el que nos cuidemos siempre va a ser un punto a nuestro favor y un buen ritual de acicalamiento nos ayudará a vernos mejor y estar más relajados. Una higiene básica es imprescindible y una colonia atinada con nuestro estilo nos hará ganar puntos y sentirnos más a gusto. Como siempre, no te olvides de elogiar: si bien hemos quedado que no es imprescindible, si alguien se arregla especialmente para quedar contigo, ¡díselo! Le gustará escucharlo.

Ejemplo:

Dora va a salir a cenar con Bea y es su primera cita; van a cenar a un restaurante tailandés que descubrieron que a ambas les apetecía probar juntas. Para ella es una ocasión muy especial y está un poco nerviosa, con lo que decide elegir esa colonia cara y selecta que se compró para algún momento donde le apeteciera mucho usarla.

Ejercicio:

Un set básico de productos de higiene personal es importante tenerlo siempre a nuestra disposición en casa. Puede ser divertido el acudir a una perfumería o donde vendan productos de higiene personal y solicitar consejo a quien trabaje allí. Mejorará tu autoestima el cuidarte más y al cabo del tiempo el haber probado diferentes productos.

9- IR HECHO UN PINCEL, IR COMO UNA PRINCESA. Nivel 2

El dilema, si acudir a tu cita especialmente arreglado/a o no. Más de una vez nos hemos visto en esa situación, ¿verdad? Amiga lectora que te sorprende leer esto en un chico, te gustará saber que nosotros también nos planteamos estas cosas y nos vienen estas tribulaciones de "que me pongo". Y que por supuesto, queremos vernos guapos y que nos lo digan, como a vosotras.

En todo caso esto nos pasa a ambos sexos, además independientemente de nuestra orientación sexual. Aquí debemos tener claro cuál es nuestro estilo, el mensaje que estamos mandando al mundo, en definitiva, nuestra marca personal, de lo que nos habla muy acertadamente nuestro compañero Kike Tejedor. De más a menos formal, o informal, con un toque elegante, rockero... Ten claro cómo te sientes a gusto antes que nada.

De todos modos, no tener miedo a ir muy arreglado/a lo solucionas rápido simplemente con un "como no sé si vamos a acabar en la Ópera, he venido con corbata" o "me apetecía mucho salir con este vestido y que me digan que estoy guapa", con una mirada pícara. Al igual que en la clave anterior, si nuestra cita se arregla especialmente para quedar con nosotros, no dejemos de reconocérselo.

Ejemplo:

Tu amiga Ana te ha invitado a una inauguración de una galería de arte, donde la primera exposición que hacen es de un pintor llamado Cocolino. Tienes la duda de ir informal, con esa chaqueta Dr. Tapioca tan cómoda, o elegir esa americana entallada que te hace parecer tan elegante. Eliges finalmente la segunda opción, normalmente no vistes así pero reconoces que te sienta bien y quieres verte bien. Ana, al encontrarte en la exposición, te lo premia con una mirada y un comentario de admiración...

Ejercicio:

Alguna vez leí que en temas de ropa se cumple la ley de Paretto, esto es, que de un 20% de prendas que tenemos éstas las utilizamos el 80% del tiempo. Esto no es excusa para que en nuestro armario hayan prendas que no nos sienten bien. Refina tu estilo. Al igual que con los productos de higiene personal, puedes pedir consejo a los dependientes/as de tiendas de ropa o si quieres invertir algo de dinero a un asesor de imagen. Vestir bien no es caro, algunas marcas de calidad no son especialmente prohibitivas.

10- EN TIEMPOS DE RELAX (I). RELAJACIÓN MUSCULAR. Nivel 3

Hay diferentes técnicas que te permitirán dejar de temblar como un flan ante una cita. Entre las técnicas de relajación algunas hacen incidencia en lo físico y otras en lo psicológico. En esta clave vamos a hablar de la relajación muscular.

Fíjate en cuando recuerdas haber sentido nervios en una primera cita. Si eran unos nervios moderados, seguramente tenías cierta ansiedad anticipatoria. Esta inquietud puede parecerse a esa agitación que muestran algunos animales antes de comer, cuando saben que vas a alimentarles (si has alimentado a una mascota sabes de lo que hablo). Nosotros no nos vamos a comer a alguien (de momento) pero sí anticipamos, prevemos, imaginamos.., y nos ponemos de los nervios, quizás.

Es habitual que los músculos se nos tensen en las situaciones que nos generan ansiedad, si uno piensa en esa persona con la que siempre ha deseado quedar. Valen estrellas de Hollywood, cantantes o integrantes del equipo de Egoland Seducción. Imagina vivamente la escena, de qué irían las conversaciones, cómo os miraríais a los ojos... Seguramente y especialmente en el caso del equipo de Egoland, habrás sentido ansiedad anticipatoria. Y si te fijas bien, algún músculo o grupo muscular se te habrá tensionado: pega un vistazo a la parte alta de tu espalda, la zona cervical, por ejemplo.

Ejemplo:

Pau ha quedado con Izumi por primera vez, y aunque no está muy nervioso, se da cuenta de que en un momento en que la conversación toma un giro inesperado, contrae el gemelo de la pierna derecha. Lo mismo le sucede cuando en el trabajo hay momentos de más estrés. Tras darse cuenta, relaja el músculo simplemente estirando la pierna y continúa gozando de la cita.

Ejercicio:

En la relajación muscular el cuerpo se divide en varios grupos musculares y cada uno de ellos es tensado y después relajado. Alternando la tensión y la relajación podremos discriminar entre estos dos estados y aprender a ser más conscientes de las partes del cuerpo que están especialmente tensas. Mejor hacerla en una silla con el respaldo recto.

La tensión se mantiene durante 5 - 7 seg. y la relajación entre 15 - 20 seg. Cada grupo muscular se tensa y relaja sólo una vez. La secuencia de trabajo y las instrucciones para tensarlos son las siguientes:

- Posición de relajación (ojos cerrados, ropa cómoda, sentado, pies sobre un puff o silla).
- Antebrazos (apretar los puños).
- Bíceps (flexionar los antebrazos).
- Tríceps (extender los brazos con las palmas hacia arriba).
- Respiración (tomar aire lentamente por la nariz y soltarlo lentamente por la boca, diciéndonos mentalmente la palabra “relax” u otra que queramos).

- Revisión parcial (repaso mental por los músculos tensados antes).
- Frente (levantar las cejas).
- Ojos (cerrar los ojos apretando).
- Mandíbula (apretar los labios).
- Lengua (presionarla contra el paladar).
- Cuello (llevar la barbilla contra el pecho).
- Hombros (meter la cabeza entre los hombros, levantando estos).
- Respiración + revisión parcial.
- Estómago (tensarlo hacia dentro).
- Espalda (arquearla hacia arriba).
- Muslos (levantar las dos piernas).
- Gemelos (mover los dedos de los pies hacia la cara).
- Pies (arrugar los dedos arqueando la planta).
- Respiración + revisión general.
- Imagen relajante (1 min.).
- Salida (no levantarse bruscamente)

En la revisión mental de los músculos, se trata de atender a las sensaciones de nuestro cuerpo por grupos diferenciados de nuestros músculos, aprender a notarlos a éstos sin necesidad de tensarlos, ser conscientes de ellos durante unos segundos y notarlos relajados. En cuanto a la imagen relajante, se trata de tener en nuestro pensamiento una imagen tranquilizadora, una playa, una pradera, donde nos dejemos llevar por ella, donde nos introduzcamos en ella y vayamos describiendo todas sus características. Nos debe evocar tranquilidad, paz...

A la hora de hacer los ejercicios de relajación es bueno tener en cuenta algunas circunstancias que pueden ocurrir. Por ejemplo, puede que se tengan pensamientos automáticos, o imágenes que nos molesten y que no podemos evitar, sobre todo si estamos pasando por una etapa de estrés o de preocupaciones excesivas. Lo que hay que hacer en un primer momento es intentar apartarlas suavemente de nuestro ámbito, pero si no podemos, cambiar de estrategia y "aliamos" con ellos, pues si seguimos luchando para anularlos éstos se harán más fuertes, es decir pensar algo así como "bueno, soy capaz de tener este pensamiento o imagen y a la vez poder seguir los ejercicios para relajarme". Lo mismo cuando existan ruidos que nos molesten la concentración. Puedes hacer esta tabla antes de tu cita y siempre que la necesites.

11- EN TIEMPOS DE RELAX (II). MEDITACIÓN SENCILLA. Nivel 2

Uno de los cosas que más nos van a ayudar en las interacciones con los demás será el hecho de poder fluir en la interacción. Muchas veces estamos más pendientes de lo que vamos a decir después, de porqué elegimos ponernos la camisa azul en vez de la negra o en porqué pedimos un capuchino y no un cortado, no sea cosa que no le gusten las personas que toman capuchinos y las consideren snobs. Todo menos estar pendientes de las emociones que nos provocan su mirada o de esa risa tan característica y animada que tiene.

A mí me gustaría alcanzar el Nirvana, ese alto estado de iluminación y también te lo deseo a ti. Se lo deseo a todo aquel que lea este Ebook. En realidad también se lo deseo a todo aquel que no lo lea. Y también a Lady Gaga, a Vladimir Putin y a Son Goku.

Pero querido amigo/a, de momento aún no estamos ahí. Ahora llegan las buenas noticias: hay muchas cosas que podemos hacer para fluir en las interacciones con los demás y que nuestra mente esté más clara.

Ejemplo:

Marina y Marta van a tener una doble cita con Pedro y con Rafa. Marina y Rafa se conocieron en clase de meditación y tuvieron la idea de quedar todos juntos. Saben que, por la práctica en meditación que tienen, pueden centrar su atención en una sola cosa, lo cual les viene de perlas, ya que en la cita donde a veces hablan por parejas, resulta muy animado.

Ejercicio:

Hay tantas formas de meditar como culturas en el mundo ha habido. Comenzando por Oriente y pasando a Occidente con técnicas como el "mindfulness". Para comenzar, aquí podrás ver una manera de meditar, que antes de una cita te despejará la mente. Como toda técnica de meditación, practicada de manera regular, te dará grandes beneficios, motivando que tu mente esté más centrada. La relajación no es el objetivo principal de la meditación, sino un "efecto secundario" más que deseable.

- Elige un lugar donde nadie te moleste, donde puedas tener tranquilidad. Desconecta el móvil.
- Fija tu atención en algo en concreto. Puede ser la llama de una vela, tu propia respiración, por ejemplo.
- Fija tu atención sobre aquello que hayas elegido. Puedes comenzar por unos pocos minutos, pongamos 2 ó 3. Cada vez que practiques la meditación aumenta un par de minutos el tiempo.

Al igual que en la relajación muscular, si vienen pensamientos que perturban la concentración, más que luchar por eliminarlos, déjalos estar y vuelve a tu actividad meditativa. Más que leyendo, la meditación se aprende practicando, en todo caso un manual sobre meditación o un audio guiado te podrán venir bien. Igualmente puedes acudir a algún centro donde hacer meditación, que además podrá ser vivero para sembrar futuras primeras citas.

12- TU PLAN ES EL MÁS CHULO DEL MUNDO. Nivel 2

Si tú te estás divirtiendo, harás que tu pareja en la cita se divierta contigo muy fácilmente. Si estás como si te fueran a amputar el dedo meñique de tu mano izquierda sin anestesia en la primera cita, será difícil que tu "partenaire" se sienta como si fuera la fiesta de cumpleaños con globos y confeti.

Ayuda, relaja, motiva e ilusiona, el tener un plan especialmente bonito y diferente. En estos casos, uno invierte más en su cita y es por esto que es la única clave de este manual que está marcada con rojo, por el simple hecho de que nos va a costar algo más de esfuerzo el llevarla a cabo, invertimos más.

Ejemplo:

Vicent quiere quedar con Rosa, le apetece desde hace tiempo y sabe que a ella él no le resulta indiferente. Se le ha ocurrido que a Rosa le podría apetecer hacer una pequeña excursión a un sitio cercano de su localidad, unas cuevas donde incluso hay algunos restos de pinturas rupestres. Quizás a Rosa le parezca raro tener una primera cita allí, pero al mismo tiempo se conocen desde hace tiempo y está decidido a proponérselo.

Ejercicio:

Piensa planes extravagantes, en el sentido en que mi amigo de Egoland Seducción, el sociólogo Javier Santoro, nos propone. Planes que vayan más allá de tomar un café en ocasiones. Por cierto que tomar un café no tiene nada de malo, como bien sabes es la manera de decir en nuestra sociedad "quiero quedar contigo y conocernos". Sin embargo, a veces podemos ir más allá y proponer planes alternativos. Para ello puedes consultar la cartelera de eventos de tu ciudad, o pensar en lugares donde siempre quisiste ir, o cosas que siempre quisiste hacer. ¿Por qué no se lo propones a tu cita? Anímate a pensar planes diferentes, atrevidos, retadores, inusuales. Esto puede ser desde ir a hacer rafting en una primera cita, a hacer fotos a lugares curiosos de tu localidad, a preparar una cena sensual, cocinada por los dos, y donde uno alimente al otro, fomentando la unión entre ambos. Si quieres más ideas al respecto, te animo a consultar los artículos de Javi a tal respecto.

13- TEN UN PLAN B BAJO LA MANGA. Nivel 2

Si hay algo que te puede relajar en una primera cita es tener alguna alternativa preparada ¡Durante la cita, ya conoces la palabra mágica, "fluir"! Todo lo que puedas hacer para conectar con quien tienes delante y disfrutar de ese momento será valioso, así que estas claves que estás leyendo en el Ebook te servirán para estar conectado a la experiencia y relajarte. Que la logística no nos fastidie, si no que sea un aliado más para que ambos lo acabemos pasando bien.

Pongamos que la cafetería donde has quedado está cerrada por reforma, o que el museo que ibais a visitar está lleno de hordas de turistas cámara en mano, haciendo impracticable un mínimo de relax e intimidad. Aquí hay que poner humor y mantener natural lo que es natural: que en algunas ocasiones las cosas no son como uno espera y que el cambio es lo que tiene muchas veces "nuestra incierta sida normal".

Ejemplo:

Bernabé y Felisa han quedado para ir al circo. Pero, la sida a veces nos ofrece estampas extrañas: el domador Nicanor ha enfermado y como todo el espectáculo gira en torno a él, la sesión ha sido cancelada ¿Qué alternativas tendrán ahora Felisa y Bernabé? Siempre se puede quedar para volver al circo otro día, pensar en un plan que quede cerca o arreglarlo con algo tranquilo y fácil de realizar, lo antes posible.

Ejercicio:

Imagina que tienes tu primera cita con X en el centro de tu localidad. El plan A ha fallado. Piensa en 3 alternativas posibles ahora mismo, tanto similares a lo que ibais a hacer como que no tengan nada que ver. Esto te dará recursos y fluidez mental.

14- HACIENDO QUE LA CONVERSACIÓN AVANCE. Nivel 2

El clásico de los clásicos en las citas, especialmente en las primeras citas. Si la conversación avanza aquí poco más hay que hacer, todo rueda y de manera natural van surgiendo más temas para charlar. Puede que hayan momentos donde no se diga nada; aunque parezca contra intuitivo, esto es bueno. Podemos estar callados y si nos sentimos cómodos con el silencio buena serial será; ello vendrá de que estamos cómodos con la persona que tenemos delante.

En todo caso si no somos personas especialmente locuaces o con una enorme verborrea (palabra curiosa donde las haya), o quien tenemos delante tampoco lo es, se darán silencios de tanto en tanto. O nos quedaremos enganchados en algún punto de la conversación sin que tengamos sensación de avanzar emocional o sexualmente.

Para ello qué mejor que estar forjados en el noble arte de la conversación. Sí, digo arte, porque la comunicación hablada creo que podría enseñarse ya que una parte apreciable de nuestra vida la vamos a invertir en hablar.

Ejemplo:

Mireia es una chica encantada de haberse conocido que se encuentra en casa repasando las citas que he tenido en el último ario. Algunas fueron muy bien, otras le dieron unas buenas anécdotas para contar a sus amigas (como aquella en la que el chico se bebió 4 refrescos en media hora, casi sin respirar, o aquella otra en la que entró un desconocido en el bar donde se encontraba con su cita y gritó "¿Y qué hay de lo mío?, yéndose luego). Entre otras razones, vio que aquellas en las que más había disfrutado fue en aquellas en las que el chico era un buen conversador, donde los temas fluían y donde tenía la sensación de que habían muchos temas de los que hablar.

Ejercicio:

Hay diferentes maneras de hacer que la conversación fluya. Puedes hablar de lo que quieras, sin embargo aquí tienes algunas reglas generales de lo que hay que evitar para que la conversación se mantenga fluida. Así, mejor no:

- Contar chismes, cotilleos, intimidades de terceras personas.
- Intentar impresionar mencionando a las personas importantes que conoces, hablar de tus posesiones
- Interrumpir habitualmente.
- Contar detalles sin importancia.
- Monopolizar la conversación con discursos o relatos largos.
- Relacionarlo todo contigo.
- Humillar a alguien, aunque sea indirectamente.
- Ser evasivo acerca de ti mismo.

- Imponer tu opinión diciendo a los demás qué deben hacer, cómo deben vivir o cómo deberían sentirse.

Piensa en si a veces en alguno d estos errores, por un lado, y en cuáles son tus puntos fuertes conversacionales, por otro.

15- NO ESTÁS QUEDANDO CON EL JOKER O CON CATWOMAN, SINO CON UNA PERSONA NORMAL. Nivel 1

Aprovecho para decir que la verdad es que te confieso que me encantaría quedar con alguno de esos dos, la cita sería interesante, pero veo difícil que suceda. En todo caso aquí nos va a servir como ejemplo. Precisamente no has quedado con un superhéroe o con una superheroína, si no con una persona normal, con sus defectos y virtudes. En vuestra cita esto lo verás más claro, y será tu misión encontrar aquello que hace especial a esa persona, valorarla y deleitarte con aquello que te gusta de ella. Quizás también descubras cosas que te gustan menos; esto ni siquiera debe ser algo malo, si no que forma parte de toda relación de verdad entre dos personas.

Muchas inquietudes vienen del hecho de tener unas expectativas desproporcionadas respecto de otras personas. Nuestra visión deberá pues ser ajustada. Quien tenemos delante viene con una maleta cargada de cosas que le han sucedido, de experiencias, de éxitos y fracasos. Nuestra personalidad se moldea con todo ello y nos hace ser las personas que somos. Así, si tu cita empieza a tirar rayos gamma por los ojos o a levitar... ¡habrás tenido una experiencia paranormal! Insisto, vas a quedar con una persona que lo que también quiere encontrarse es con alguien que se comporta de manera natural delante suyo.

Ejemplo:

Este sábado tarde te has citado con Isa, la amiga de tu amigo Juan y los ojos se te hacen chiribitas. Que suerte la tuya, sabes que además de jugar al waterpolo y tener un cuerpo de infarto, Isa se está sacando un doctorado en filología hebrea y pasa sus veranos haciendo voluntariados solidarios en África. Temes no estar a la altura y decides repasar este capítulo que el psicólogo Antoni ha redactado para que utilices en esta situación que tanto te impresiona.

Ejercicio:

Define y describe bien a los demás y a las situaciones. Para ello te vendrá bien tener un vocabulario lo más amplio posible y esto se consigue básicamente leyendo, escuchando y hablando con corrección. En la red encontrarás diccionarios online, foros para escritores noveles, vídeos de oradores que admires y que podrás ver. Físicamente te recomendaría encontrar una biblioteca cerca de casa para nutrirte habitualmente de libros que te interese leer, mejor de estilos diferentes: novelas, libros históricos, poesía, audio libros etc. Recuerda: nos sentimos más cercanos y más atraídos de las personas que descubren y valoran cosas en nosotros mismos que consideramos especiales y que saben definirlas bien.

16- SUELTA TU VOZ. Nivel 1

Verdades verdaderas: a los monos les gustan tanto los plátanos como que vas a tener que hablar bastante durante tus nuevas primeras citas. Ahora que lo pienso, no estoy seguro de que todos los monos coman plátanos, pero si hay algo innegable es que en tus citas, hablas.

En realidad este tema está en parte relacionado con la respiración. Respirar bien, inspirar y soltar el aire está relacionado con hablar de manera correcta, entre otras cosas. Al expresarnos con una voz en la que confiemos, nos sentiremos de manera más segura en nuestras citas, quitando también ese estrés.

Una voz bonita tanto masculina como femenina tiene una buena dicción y se entiende bien. Los hombres preferimos voces femeninas con un tono relativamente agudo -pero no tanto como los niños- más susurrantes ya que correlacionamos la voz con un menor tamaño corporal. Asimismo, a las mujeres suelen gustarles más las voces masculinas con tono grave, cualidad que corresponden a un gran tamaño corporal. Aunque también sabemos que las voces susurrantes masculinas pueden resultar atractivas.

En ambos casos relacionamos ambas características con rasgos que nos resultan atractivos en el otro sexo. En todo caso si somos chicos y no tenemos la voz de Frank Sinatra, o somos chicas y no hablamos como Marilyn Monroe, como veremos ahora en el ejercicio hay cosas que podemos trabajar.

Ejemplo:

Mari Conchis y Faustino, tras unos meses de "parece que nos gustamos aunque no nos decidimos a reconocerlo" han quedado para patinar un viernes por la tarde. Resulta que Faustino siempre ha hablado bastante rápido y ello le ha ido provocando el pensar que eso denotaba inseguridad. Ha decidido tomar cartas en el asunto haciendo ejercicios de dicción. Por su lado Mari Conchis siempre he tenido una voz muy, muy aguda, casi de niña. Tras leer que grabándose con una grabadora podría ir haciendo pruebas con su voz, experimentando, se va sintiendo más segura.

Ejercicio:

Puedes hablar de manera más clara y con una mejor dicción haciendo los ejercicios siguientes. Si bien hacerlos un rato antes de quedar te proporcionará una dicción más clara, hacerlos de manera regular, pongamos un rato cada día, irá haciendo que tu voz se escuche más clara de manera permanente:

- Con la boca cerrada, gira tu lengua a izquierda y derecha 15 veces a cada lado. Esto de manera lenta, como si chuparas un caramelo.
- Abre la boca bajando la mandíbula. Aguanta así 5 segundos cada vez, hazlo tres veces.
- Pronuncia una r imitando el sonido de una sirena, pasando de una r más grave a una más aguda, así durante unos treinta segundos.

Por otro lado, un buen ejercicio es el de grabar audios con nuestra propia voz. Para ello podemos utilizar una grabadora digital, algún programa en nuestro ordenador; hoy día también los móbiles de última generación llevan grabadora incorporada. Si notamos que nuestra voz es demasiado monótona, no se oye bien o tenemos dificultades con ciertas letras, palabras etc. Podemos consultar a un logopeda o a un profesor de técnica vocal y así sertirnos con mayor seguridad.

17- ¿LLEVAR COSAS PREPARADAS PARA CONTAR O NO? Nivel 2

Aquí mi propuesta va a ser doble: sí y no. Sí por un lado, no por el otro. Aunque creo que deberé explicarme mejor porque no quiero provocar un cierto caos antes de tu cita mandanguera.

Sí, si ello te va a hacer sentir más segura o más seguro. Así tendrás recursos para que la otra persona conozca más cosas de ti o de tu vida. No, si quieres resultar una persona todavía más natural y que la conversación fluya por completo. Para ello también hay herramientas.

Es decir, seguramente no haya una respuesta universal si no que lo tendrás que aplicar a tu caso. Al final el objetivo es conocernos, ver como de a gusto estamos juntos y cuánto nos podemos llegar a gustar. Y para llegar ahí hay diferentes maneras de presentarnos ante quien tenemos delante.

Algunas personas son buenas contadoras de historias, chistes, anécdotas etc. Si es tu caso: perfecto, si no, es una habilidad que se puede mejorar.

Ejemplo:

Davinia es una chica muy activa, viajera y curiosa, lo cual le ha llevado a tener un montón de experiencias interesantes, algunas muy excitantes. Eso sí, su memoria es bastante mala y cuando tiene muchas ganas de contar alguna historieta en sus citas acaba mezclando todo y dejándose cosas importantes. Algo parecido la pasa a Ramón, que en los momentos de chistes jamás se acuerda de ninguno.

Ejercicio:

Tanto si has elegido el preparar cosas, o no, como si eliges ambas opciones, aquí tienes un par de herramientas para cada cual:

- Piensa en unas 10 o 15 anécdotas que te hayan pasado a lo largo de tu vida. Estas pueden ser tanto divertidas, como estrafalarias, que hayan supuesto retos para ti... Lo único que debes evitar son historias básicamente tristes o desagradables. Elige unas lo y escribe un par al completo, que contadas te lleven dos minutos o tres. Dales un título que las describan de manera llamativa y luego un subtítulo, que sea éste, algo que en la historia deberías contar siempre. Después léelas, o mejor aún grábate, con lo cual también trabajarás la clave de la voz. ¿Provocas la reacción que buscas con la historia? (por ejemplo risa en una historia divertida). De no ser así, cambia algunas palabras, expresiones o enfatiza más el tono al contarlas.

- Hay una manera de no quedarte nunca sin cosas que decir y que se trabaja en los talleres de Egoland Seducción. Se trata de responder vinculándonos al sujeto o al objeto. Pongamos que quien tenemos delante nos dice "A mí me gusta mucho la comida tailandesa". Podemos hacer varias cosas, entre otras, vincularnos al objeto y responder por ahí, es decir, respecto a la comida tailandesa. En mi caso por ejemplo respondería "En una ocasión la probé y me encantó. Que platos me recomiendas? O al sujeto. Pongamos que nunca la he probado y no tengo la más mínima idea de si tal plato es tailandés, chino o portugués. Siempre puedo añadir: "Pues debe estar bien, espero poder conocerla algún día. Sabes, a mí me gusta mucho la comida mexicana".

Con ambos recursos, será difícil que nos quedemos sin cosas que decir y además poder estar pendientes de escuchar también al otro, sin pendientes en qué decir a continuación.

18- TRAS UNA RELACIÓN DE PAREJA CON ALGUIEN. Nivel 3

Amigos y amigas, probablemente en esta situación todos nos veamos alguna vez. Hemos tenido una relación, quizás en algunos casos de arios y por x o y, acabó. Como bien sabes estos desenlaces tienen tantas posibilidades como historias románticas se han dado en el mundo mundial. La frase de "lo dejamos los dos" no suele ser exacta. Siempre hay uno en ese binomio que ha tendido más a dejarlo, en ocasiones la decisión es unilateral. Quien decide acabar con la relación tiene lo suyo, aunque la peor parte la sufre quien ha sido dejado, a veces sin haberse enterado muy bien de cómo se las ha acabado viendo en tal situación.

En todo caso aquí nos estamos centrando en eso nuevo que está comenzando Lo del párrafo anterior viene al caso por si nuestra relación pasada y su final nos ha afectado demasiado. Pero a ver quién es el guapo o la guapa que nos se las ha visto en haber sido dejado. Seguro que hasta Obama o Angela Merkel.

Aquí vamos a tener que recuperar viejas sensaciones, volver a vernos en esa nueva primera cita con alguien. Una persona con otra mirada, aroma, sabor, turbación... La impresión de extrañeza quizás la tengamos al principio, pero aquí es cuestión de acostumbrarse de nuevo.

Ejemplo:

Si has tenido alguna nueva primera cita con alguien en el pasado, aquí el ejemplo lo pondrás tú, es decir, pensarás en ti mismo, en ti misma en ese momento. ¿Cómo te sentías? ¿Actuabas con naturalidad o experimentabas cierta sensación de extrañeza?

Ejercicio:

Un pequeño peligro de quedar con alguien nuevo en nuestra vida es caer en la trampa de la comparación con quien ya no está. Es fácil caer en ello, por lo que mejor centrarnos en realmente estar en lo que tenemos que estar: la persona que tenemos delante. Para conseguir mejor esto, te propongo hacer un sencillo ejercicio. Al finalizar nuestra relación, cuanto más nos liberemos de ese equipaje que llevamos tras de sí, mejor. Solemos o bien idealizar o bien demonizar a quien ya no está con nosotros; bien, la realidad seguramente no esté ni en un lado ni en otro si no en algún punto intermedio. Para ello y para afrontar nuestras nuevas citas mejor, vamos a hacer un listado de características tanto positivas como negativas de nuestro/a ex. De ambos tipos, y tratando que estén balanceadas, porque como te decía seguramente nos van a salir más de un tipo que de otro. Esto no sólo nos servirá para nuestra voluntad mandanguera si no para valorar más exactamente a quienes han sido importantes en nuestra vida.

19- LA PRIMERA DE MUCHAS NUEVAS CITAS. Nivel 1

Ha llegado el día señalado. Marcado en rojo en el calendario, aviso con soniditos en tu smartphone. Has estado solo/a un tiempo más o menos largo. Puedes tener temor ante lo desconocido, por hacer mucho tiempo que no vives un momento así.

Parece el resumen de una película de terror de esas de asesinos en serie o de zombies que van a por ti como si fueras un plato de macarrones con tomate de alguien que está loco por los macarrones con tomate, pero era la descripción de una primera cita tras mucho tiempo de no haber tenido una. En la clave anterior veíamos el caso de no haber tenido una cita en mucho tiempo por haber tenido pareja; podrían haber otras razones, como dejadez, falta de confianza en nuestras habilidades (y por tanto dejando de buscar citas), por enfermedad, por trabajo excesivo... En cualquier caso estás oxidado/ay' necesitas desengrasarte.

En las competiciones deportivas vemos a nuestros héroes y heroínas corriendo los últimos cien metros de forma impecable, metiendo el tanto decisivo de una volea o rematando esa pelota de tenis con todas sus fuerzas. ¿Era la primera vez que lo hacían? No, tampoco era la segunda, ni la que hace cien, ni la que hace mil, probablemente estaríamos más hacia la que hace diez mil. ¡Esa preparación anterior no siempre la vemos, pero ahí está!

Siguiendo con el ejemplo deportivo, si cualquier jugador de tenis volviera sobre la cancha tras no jugar en diez arios, también estaría oxidado. Quizás hasta se lesionara un poco, pero "el que tuvo, retuvo". Ahora que lo pienso, tener una primera cita es como golpear bien a una gran pelota de tenis, con el corazón de la raqueta; si lo consigues, llegarás al corazón de quien tienes delante. Y seguramente a otras partes de su mente y de su cuerpo.

Ejemplo:

Alberto, a quien todos sus amigos llaman Coquito, va a quedar con Angela. Coquito está más nervioso que cuando lo llevaron engañado a un casting de la tele de esos programas donde la gente canta, baila o hace malabares. Es por Angela, una morena tremenda, pero también por su falta de práctica, que achaca a su falta de habilidad.

Ejercicio:

Volver a lo básico, pensar en que ambos estáis allí porque como poco, algo ya os gustáis y para ver cuanto más os podéis gustar. Sea para este caso como para otros, socializar y volver a coger cierta marcha es la clave. Relacionarse con grupos mixtos de chicos y de chicas nos ayudará.

20- SI LA CITA NO VA BIEN. Nivel 3

Recuerdo una primera cita donde fui con una chica que en ese momento me había llamado bastante la atención, rubia, guapa, de aspecto dulce. Nos habíamos conocido en una fiesta unas semanas atrás. Fuimos a un bar bastante conocido entre los jóvenes estudiantes de Valencia, que siempre ofrecía una atmósfera intimista. La chica era poco habladora, aun así la cita hasta llegar allí había ido bien... Hasta allí, ciertamente. Al sentarme en la silla de metal una pata cedió y me caí para atrás, haciendo un ruido tremendo y pegándome un buen golpe. El bar estaba lleno. Pasado el susto inicial, me reí bastante, pero mi acompañante habló muy poco. La tarde ya no mejoró.

En otra ocasión, había quedado con una chica que conocí por Internet para ir a una terraza de verano. En realidad sabíamos lo justo el uno del otro como para motivarnos a quedar pero no para considerar ni de lejos que nos conociéramos bien. Tardamos poco en darnos cuenta de que realmente teníamos poco que ver, incluso en esos momentos de conocernos mejor llegó a ser sorprendente las cosas en que diferíamos, siendo difícil vincularse. Fue un buen rato, pero en ese caso no volvimos a quedar.

Ciertamente he tenido pocas primeras citas que no funcionaran, pero como te conté más arriba alguna hubo. Siguiendo los consejos de este Ebook acudirás a ellas más suelto/a y con el resto de Ebooks de esta colección podrás hacerlas inolvidables, pero hay que estar preparado para ello. La naturalidad es la clave, narrar lo que está pasando o corregir comportamientos que no esperamos ni deseamos.

Ejemplo:

Piensa tú mismo/a en alguna primera cita que no fuera bien. ¿Qué faltó? ¿Hubo algo que hizo derivar esa cita hacia alguna situación imprevista? ¿Qué cosas fueron bien?

Ejercicio:

Repasar el artículo de Helio en www.egolandseduccion.com llamado "La_Cita_no_Funciona_¿Qué_puedo_hacer?" y encontrarás muchas más claves al respecto.

21- CREA TIJ PROPIA CLAVE

- CLAVE:
- EJEMPLOS:
- DERCICIOS:

EPÍLOGO

"Tras la Cita"

¡Bien! Amiga mía, amigo mío, ya tuviste tu cita. Quizás acabéis casados, quizás no os volváis a ver; entre ambas hay múltiples opciones intermedias. Quizás la cita acabó en la cama o lanzando cantos rodados al mar para hacerlos rebotar sobre las olas, o con la promesa de volver a quedar otra vez en el futuro. Quizá descubrieras cosas sobre tu persona que desconocías, o que habías olvidado. Quizás viste que esa persona no era para ti, pero que te alegras de haberte sentido más relajado/a que hace un tiempo en una situación similar. Quizás pensaste que estar hablando y comunicándote mirando a los ojos a otra persona siempre es una buena opción.

En todo caso, lo que nos va sucediendo en la vida, sea bueno o menos bueno, es feedback. Nos retroalimenta y nos enseña, nos hace evolucionar. Las primeras citas, todas las citas en realidad, son pequeñas pruebas gozosas para comprobar cómo nos presentamos ante otra persona y seguir aprendiendo y cambiando.

Por ejemplo, pongamos que Antoni estaba muy contento de poder quedar con (______), lectora de este Ebook que decidió contactarle tras haberlo leído (pajaritos/as, si intuíais que iba a aprovechar esta oportunidad para avanzar en la interacción estabais en lo cierto).

Aún a pesar de haber escrito un Ebook sobre ello, el día de quedar estaba un poco nervioso. Quería que la cita saliera bien. Recuerda que le vendrá muy bien hacer un rato de relajación muscular antes de acudir a la cita, que se sentirá más seguro sintiéndose guapo y elegante y que tratará de invitarla a esa cafetería tan chula y de ambiente acogedor en el que se siente a gusto.

Todo fue bien, ambos se conocieron mejor y se contaron muchas cosas, fluyeron. En algún momento dado la conversación se estancó, así que recordó un par de historias divertidas de hace tiempo, que iban a cuento de cosas de las que habían estado hablando. Tras ello la chica contó un par de anécdotas más. Al cabo de un rato, cambiaron de sitio y la velada acabó genial...

Recuerda ahora, ¿cómo acabaron tus primeras citas anteriores? Quizás fueron hace un mes, hace un ario, no importa. Recuerda todo aquello que fue bien y deléitate con ello. ¡Disfruta!

Antoni Martínez Monzó

AGRADECIMIENTOS

A mis compañeros y compañeras de Egoland Seducción, quienes son una constante inspiración de brillantez, creatividad, humanidad y saber hacer. Con un grupo así da gusto hacer las cosas; las tareas acaban convirtiéndose en algo enormemente divertido.

A todos los alumnos y alumnas de cursos, charlas, talleres. A todas aquellas personas que leéis mis artículos y que veis mis vídeos. Con vuestra presencia me motiváis no sabéis cuánto para seguir tratando de hacer las cosas bien.

A todos mis amigos, amigas, familia, por estar ahí e interesaros por mi trabajo.

Al psicólogo Albert Ellis, que inventó la terapia racional emotiva (base de la psicoterapia cognitiva que aplico en la consulta) porque cuando era un joven psicólogo le gustaban mucho las chicas y sucedía que no ligaba nada.

A ellos, por las confidencias tomando algo y hablando sobre ellas, y a ellas por las confidencias tomando algo y hablando sobre ellos, confidencias que sirvieron de inspiración para este libro.

"21 Claves para Relajarte antes de una Primera Cita"